



Dinacharya (daily timetable)
for
Pacify Kapha Dosha

- Kale (Cabbage variety)
- Cabbage
- Collard Greens
- Dandelion Greens
- Brussels Sprouts
- Artichoke
- Turnips
- Kohlrabi
- Leafy Greens
- Broccoli
- Cauliflower
- Bell Peppers
- Celery
- Chilies
- Cilantro
- Green Beans
- Leeks
- Lettuce
- Mustard Greens
- Okra
- Peas
- Peppers (Sweet & Hot)
- Spaghetti Squash
- Bitter Melon
- Spinach
- Tomatoes (cooked)
- Wheat Grass
- Onions (Raw & Cooked)
- Burdock Root
- Asparagus
- Potatoes
- Beets & Beet Greens
- Radish & Radish Greens
- Horseradish
- Carrots & Carrot Greens
- Eggplant
- Raw Onion
- Apples
- Raw Sweet Fruits
- Berries
- Cherries
- Dry Figs
- Pomegranate
- Oats
- Barley
- Corn
- Buckwheat
- Old Rice (1-3 years)
- Quinoa
- Amaranth
- Couscous
- Muesli
- Rye
- Spelt
- Finger Millet
- Foxtail Millet
- Little Millet
- Barnyard Millet
- Kodo Millet
- Proso Millet
- Beans
- Chickpeas
- Lentils (Masoor dal - Pink Lentil)
- Soy
- Moong (Most preferred)
- Yellow Split Pigeon Peas
- Kidney Beans
- Urad Dal (Rarely and in small quantity, cooked with warm spices)
- Mustard Seeds
- Pumpkin Seeds
- Sesame Seeds
- Sesame Oil
- Mustard Oil
- Almond Oil
- Castor Oil
- Olive Oil
- Cumin
- Fenugreek (Methi)
- Paprika
- Chili
- Ginger
- Turmeric
- Garlic
- Nutmeg
- Clove
- Cinnamon
- Black Pepper
- Black Cardamom
- Dry Ginger Powder
- Asafetida
- Bay Leaf
- Star Anise
- Fennel
- Ajwain
- Green Cardamom
- Rosemary
- Thyme
- Coriander
- Mint
- Kalonji
- Saffron
- Coffee
- Black Tea
- Green Tea
- Lemon Ginger Juice
- Honey
- Jaggery
- Spicy Puffed Rice (Murmura)
- Roasted Bengal Gram
- Fermented Rice Kanji
- Amazake (Fermented Rice Drink)
- Rasam
- Pure Cow Ghee



can eat in the form of Bhaji/Pallya /Soup/Juice/Boiled/Salad/Payasa/Roti /Chapati etc

Apathya ((Bad)) in Foods for Kappa Dosha

- Cold and carbonates freeze beverages
- Nuts and Avocados
- Freeze Dairy products like cold milk or cold yogurt
- Sweeteners like sugar, jaggery and maple syrup
- Meat, especially red meat
- Eggs should be avoided too.
- Wheat and yeasted bread
- Too much salt
- Sweet vegetables like sweet potato
- Sweet juicy fruits like oranges and mango
- Curd in any form
- Shrikand (type of sweet dish)
- Tofu
- Black-gram
- All nuts
- Potatoes
- Banana
- Watermelon
- Dates
- Curd rice (cold or normal)



Wake up at 5 am	<p>Have 200ml luke warm plain water without adding anything</p> <p>Empty bowel, face wash</p> <p>Sit in a silent clean room</p> <p>Start pranayama as mentioned for 20-30 minutes</p> <p>Start meditation for 20-30 minutes</p> <p>Followed by If you are hungry than you can take anyone item liquid in nature which are mentioned in kapha pathya food list as mild breakfast</p>
7.30 am - 8 am	Apply mustard or sesame oil over body and sit under sun for at least 20 minutes
8 am-8.20 am	Have a bath with warm water in rainy and winter season, in summer season have to take bath with room temperature water
8.20 am-8.30 am	Chant some god or goddess names according to your religion it helps to pacify tridoshas
8.30 am-9 am	Have a food with any from kapha pathya foods as mentioned in main list according to your convenient
12 pm	Drink water up to one liter slowly and frequently
2.30 pm	<p>Have lunch</p> <p>From above any kapha pathya foods as mentioned according to your convenient</p>
7 pm- 8 pm	<p>Have dinner</p> <p>From above any kapha pathya foods as mentioned according to your convenient</p> <p>10pm go to bed</p>

Good Activities for Kappa Person

- Regular exercise like brisk walking, jogging, dancing, or yoga to stimulate circulation and prevent stagnation
- Choose activities that are invigorating and promote sweating
- Avoid excessive sleeping or napping during the day.
- avoiding heavy meals
- staying warm
- engaging in stimulating activities, and generally promoting lightness and movement to counter the heavy, sluggish nature of Kapha dosha;
- Practice Abhyanga (self-massage) with warm oil, especially in the morning
- Stay in warm environments and avoid cold, damp conditions
- Expose yourself to sunlight, especially in the morning
- Wear light, loose clothing.



Ritucharya (Seasonal Regimen for Kappa Dosha)

Vasanta (mid-March to mid-May)

As nature begins to stir back into life, we transition into the Dakshinayana, or the warmer months. Vasanta Ritu lasts from mid-March to mid-May, and earth and air energies combine to make this time a lively transitional period. Kapha energies start to disperse, which douses your agni and can cause a lot of discomforts.

Best panchakarma treatment for Kapha dosha : Vamana,Nasya,Abhyanga etc duration of this treatment is 15 days ,you have to stay in nearest Ayurveda hospital to complete this procedure cost of this treatment may vary from 20000rs -1 lakh as per facilities provided by respective center,keep in mind after completion of panchakarma treatment person should follow healthy food style life style to maintain best health.

General Instructions

- Early morning after you wake up don't drink water more than 300 ml , excess water makes distended abdomen & gastric issue
- In rainy and winter season water should be Luke warm
- In summer season water should be at room temperature
- Don't add lemon juice honey and any other things to Luke warm water it may cause acidity and vayu disturbance
- Hourly 150 to 200 ml water is enough throughout the day you may Increase in summer season or if you are doing outdoor hard work
- Never drink water one and half hour before food and one and half hour after food in heavy quantity if necessary, take only 100ml, In Between food take water sip by sip only.
- While eating chapati, Maida Non veg or any other heavy to digest items better to have Luke warm water sip by sip during consumption.

Special instruction regarding usage of internet to seek medical help

Never try to check your health problems by searching in google or something else That will be general information not for personal usage , each sign and symptoms on internet link to cancer, kidney failure, heart attack or many other deadly disease which will be not true , personal consultation with your doctor is best way to follow , searching and gathering information on your own may increase heart beat rate, sweating ,breathlessness, bloating in stomach, anxiety ,panic disorders , fear, sleeplessness, nervous disorders, repeating same mistake you end up with chronic mental disorders for long duration it may take many months to fade away from your memory, because 20 diseases may have same signs and symptoms only experts can guide you.

MONEY BACK GURANTEE --- IF YOU FOLLOW ABOVE ALL THINGS STRICTLY FOR 45 DAYS VATA PITTA KAPHA DOSHA COME TO BALANCE AUTOMATICALLY YOU START TO FEEL VERY COMFORT & HAPPY PHYSICALLY, MENTALLY & SPIRITUALLY ,THIS IS ONLY FOR THOSE WHO HAVE MANY HEALTH PROBLEMS BUT ALL DIAGNOSTIC REPORTS ARE NORMAL,AFTER FOLLOWING STRICTLY ABOVE MENTIONED FOOD STYLE & LIFE STYLE & SEASONAL REGIME STILL YOU DIDN'T EXPERIENCE ANY GOOD THINGS YOU CAN CLAIM YOUR MONEY BACK.

Thank You

ಕರ್ಕ ದೋಷ ಜನರಿಗೆ ಹಂಡ್ಯಾ ಅಹಾರಗಳು (ಸೂಕ್ತ).

Suitable foods for kapha dosha ✓

- ಕೆಲ್ಲೆ- ಎಲೆಕೊನು ವಿಧ
- ಜೀರಿಗೆ
- ಕಾಫಿ
- ಮೆಂತ್ಯ (ಮೇಧಿ)
- ಬಿಳಿಬದನೆ
- ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ
- ಕೆಂಪುಮೆಣನು
- ಮೂಲಂಗಿ
- ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜಗಳು
- ಬೀನ್ಸ್
- ಕಡಲೆ
- ಮಸೂರ
- ಸೋಯಾ
- ಸೇಬುಗಳು
- ಹೂಕೊನು
- ಎಲೆಕೊನು
- ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳು
- ಕವ್ವು ಚೆಹಾ
- ಓಟ್ಸ್
- ಮೊಗ್ನುಗಳು
- ರಾಗಿ
- ನವಣೆ
- ಸಾಮೆ
- ಓದಲು

- ಹರಕ
- ಬರಗು
- ಜೇನು ತುಪ್ಪೆ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಶುಂಠಿ
- ಅರಿಶಿನ
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
- ಜಾಯಿಕಾಯಿ
- ಲವಂಗ
- ದಾಲ್ಫಿನ್ಸ್
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು
- ಹಸಿರು ಚಹಾ
- ನೀಂಬೆ ಶುಂಠಿ ರನೆ
- ಬಾಲ್ರ್
- ಮೆಕ್ಕು
- ಬಡ್ಡೀಟ್
- ಓಟ್ಸ್
- ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕೆ (1-3 ವರ್ಷದ ಅಕ್ಕೆ)
- ಬೆಲ್ಲು
- ಅಡುಗೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪೆ
- ಬೆರಿಗಳು
- ಚೆರಿಗಳು
- ಒಣ ಅಂಜೂರದ ಹಣ್ಣಗಳು
- ದಾಳಿಂಬೆ
- ಕಾಲಾಡ್ ಗ್ರೀನ್ಸ್
- ದಂಡೇಲಿಯನ್ ಗ್ರೀನ್ಸ್
- ಬೃಸೆಲ್ಸ್ ಮೊಗ್ನಿಗಳು
- ನವೀಲುಕೋಸು

- ಹೊಹ್ಯಾಬಿ
- ಲೀಫಿ ಗ್ರೀನ್ಸ್
- ಎಲೆಕೋನು
- ಬೊಕೋಲಿ
- ಹೂಹೋನು
- ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು
- ಕೋತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
- ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್
- ಲೀಕ್ಸ್
- ಲೆಟ್ರೂನ್ಸ್
- ಸಾಸಿದೆ ಸೊಪ್ಪು
- ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ
- ಅವರೆಕಾಳು
- ಮೆಣಸು
- ಸಾಗೆಟ್ಟಿ ಸಾಕ್ಷತ್ತಂ
- ಹಾಗೆಲಕಾಯಿ
- ಘಾಲಕ
- ಚೊಮ್ಮಾಟೋ
- ಗೋಧಿ ಮುಲ್ಲು
- ಈರುಳ್ಳಿ
- ಬಡಾರ್ಕ್
- ಶತಾವರಿ
- ಮೂಲಂಗಿ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು
- ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೊಪ್ಪು
- ಶ್ವೇಂದಾ
- ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು

- ಕಾನ್ಡ
- ಗನಗಸಿ
- ಮುಸಲಿ
- ರ್ಯಾ ಧಾನ್ಯ
- ಸ್ಪೆಲ್ಟ್ ಧಾನ್ಯ
- ಹೆಸರು ಬೆಳೆ (ಹೆಚ್ಚು ಅದ್ಯತೆ)
- ಮನೂರ್ ದಾಲ್
- ತೊಗರಿ ಬೆಳೆ
- ಕೆಡ್ಡಿ ಬೀನ್ಸ್
- ಕಡಲೆ
- ಉರದ ದಾಲ್ (ವಿರಳವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ಮನಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ)
- ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ
- ಸಾಸಿದೆ ಎಣ್ಣೆ
- ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ
- ಕ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಅಯಿಲ್
- ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- ಕಪ್ಪು ವೆಣಸು
- ಕಪ್ಪು ಏಲಕ್ಕಿ
- ಸಾಸಿದೆ ಬೀಜಗಳು
- ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳು
- ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ
- ಹಿಂಗು
- ಅರಿಶಿನ
- ಕರಿಬೇವು
- ಚರ್ಕ ಪುಷ್ಟಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಸೊಂಪು
- ಅಜ್ಞೆನ್
- ಜೀರಿಗೆ

- ಹಸಿರು ಏಲಕ್ಕಿ
- ಮೆಂತ್ಯ
- ದಾಲ್ವಿನ್ಸಿ
- ರೋಸ್ಕಿರಿ
- ಡ್ಯೂಮ್ಸ್
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
- ಮಿಂಚ್
- ಕಲೋಂಡಿ
- ಕೇಸರಿ
- ಮಸಾಲೆಯುತ್ತ ಪಷ್ಟ್ ರ್ಯಾನ್ಸ್ (ಮುಮುರಾ)
- ಹುರಿದ ಬೆಂಗಾಲ್ ಗ್ರಾಂ
- ಹುದುಗಿಸಿದ ಅಶ್ವಿ ಕಂಡಿ
- ಅಮೆಜಾಕ್ (ಹುದುಗಿಸಿದ ಅಶ್ವಿ ಪಾನೀಯ)
- ರನೆಂ

ರಂಥ ದೋಷ ಜನರಿಗೆ ಅಪಧ್ಯ ಆಹಾರಗಳು (ಕೆಟ್ಟಿದ್ದು).

Not suitable foods for kapha dosha ✗

- ಶೀತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ವಾನೀಯಗಳನ್ನು ಫ್ರಿಜ್ ಅಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ
- ಡ್ಯೂ ಪ್ಲ್ರೋಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆವರ್ಕಾಡೋಗಳು
- ತಟ್ಟನೆಯ ಹಾಲು ಅಥವಾ ತಟ್ಟನೆಯ ಮೊಸರು ಮುಂತಾದ ಡ್ಯೂರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿದ
- ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮೇಂಪಲ್ ಸಿರಪ್ಸನೆಂತಹ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು
- ಮಾಂಸ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ
- ಮೊಟ್ಟೆಗಳು
- ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಯೀಸ್ಟ್ ಬೆಂಡ್
- ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು
- ಸಿಹಿ ಆಲಾಗೆದ್ದೆಯಂತಹ ಸಿಹಿ ತರಕಾರಿಗಳು
- ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಸಿಹಿ ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣಗಳು

- ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು
- ಶ್ರೀಖಂಡ (ಸಿಹಿ ಭಕ್ತ್ಯ ದ ವಿಧ)
- ಕರ್ಷ್ಯಾ-ಬೆಲ್ಲ
- ಆಲಾಗಡ್ಡೆ
- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ
- ದೇಟ್ಸ್
- ಮೊಸರು ಅನ್ನ (ಶೀತ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ)

ಕಂಥ ದೋಷ ಜನರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಂಡವಟಿಕೆಗಳು

Good activities for kapha dosha ✓

ರಕ್ತಪರಿಜಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ವೇಗವಾದ ನಡಿಗೆ, ಜಾರಿಗ್ರಾ, ನೃತ್ಯ ಅಥವಾ ಯೋಗದಂತಹ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಉತ್ತೇಜಕ ಮತ್ತು ಬೆವರುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಚಂಡವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಮಾಡಿ

ಹಂಗಲಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಭಾರೀ ಉಣಿವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು

ಉಷ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಚಂಡವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಥ ದೋಷದ ಭಾರೀ, ಜಡ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಲಘುತೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು;

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು (ಸ್ವಯಂ ಮನಾಜ್) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಶೀತ, ತೇವದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

ಹಗುರವಾದ, ಸದಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.

ಮತುಚಯ (ಕಂಥ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾಲೋಚಿತ ಪಾಲನೆ)

ವಸಂತ (ಮಾರ್ಚ್ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಮೇ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ)

ವನಂತ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಚ್ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಮೇ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭೋಮಿ ಮತ್ತು ವಾಯು ಶಕ್ತಿಗಳು ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫ ದೋಷ ಚೆದುರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಅಸ್ಟಾಸ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮತ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಫ ದೋಷದ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಎಡ್ಡೆಳಿ, ಏನನ್ನೂ ನೇರಿಸದೆಯೇ 200 ಮಿಲಿ ಬೆಂಜ್‌ಗಿನ ಸರಳ ನೀರನ್ನು ನೇರಿಸಿ

ಮುಲ ಮೂತ್ರ, ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು

ಮೌನವಾದ ಕ್ಲಿನ್ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ

20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

ನೀವು ಹಸಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಫ ಪಥ್ಯಾ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೌಮ್ಯವಾದ ಉಪಕಾರ ಎಂದು ನಮೂದಿಸಲಾದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.30 - 8 ರವರೆಗೆ ಸಾಸಿದೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8-8.20 ರವರೆಗೆ ಮಳ್ಗಾಲ ಮತ್ತು ಚೆಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಜ್‌ಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಿ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

8.20am-8.30am ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆಗಳ ಹಂಸರುಗಳನ್ನು ಪರಿಸಿ ಇದು ಶ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಕಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

8.30am-9am ವರರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವಂತೆ ಕಫ ಪದ್ಧ್ಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇರಿಸಿ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆಗೆ ಅಥವ್ಯ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಿರಿ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30ಕ್ಕೆ ಉಟ ಮಾಡಿ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಫ ಪದ್ಧ್ಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕರ ಪ್ರಕಾರ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ

7pm-8pm ಉಣಿ ಮಾಡಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಷ ಪಡ್ಯೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕರ ಪ್ರಕಾರ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ

ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗೆಲು ಹೋಗಿ

ಕಷ ದೋಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಸ್ತುತಣ್ಣನ್

ಕಾಸ ಸುಧಾ ತಪ್ಪ-2 ಘ್ರಾಕ್-10 ಮಿಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು

ಖದಿರಾದಿ ಪಟೆ (gvk herbals) -1 ಘ್ರಾಕ್-1 ಟಾಬ್ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದುಬಾರಿ ಬೆಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ನಂತರ

ಕೆಫೆಸಿನ್ -2 ಘ್ರಾಕ್ -1 ಟಾಬ್ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರದ ನಂತರ

ಮೇಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಸ್ತುತಣ್ಣನ್ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮಥುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ದೀಘಕಾಲದ ಕಾರಿಯಾದ ಇತರ ವ್ಯಾದಿಗಳ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಸ್ತುತಣ್ಣನ್ ಅನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿದೆ ಮಾತ್ರ, ಅನ್ಯ ರೀತಿಯಾದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಷ್ಟರೆ ಈ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಸ್ತುತಣ್ಣನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಆಸ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಘಾರುಸಿ ವಾಟ್ಸ್‌ಓ ಸಂಖ್ಯೆ 7019973559 ಗೆ ಸ್ನೇಹಾಚ್ ಅನ್ನ ಕೆಳಕಿಸಬಹುದು, 4-5 ಕೆಲಸದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹೊರಿಯೂ ಮೂಲಕ ಕೆಳಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯ ಮುಂದೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದೊಂಜೆಗೆ ಅನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಕಷ ದೋಷಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪಂಚಕಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವರ್ಷನ, ನಶ್ಯ, ಅಭ್ಯಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅವಧಿ 15 ದಿನಗಳು, ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಹತ್ತಿರದ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ನೇತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವರ್ಜನ್ ಆಯಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಒದಗಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ 20000 ರೂ.ಗಳಿಂದ 1 ಲಕ್ಷದವರೆಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು, ಪಂಚಕಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಷಾದಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಶ್ರೋತರಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಲಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಬೆಳಿಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ 300 ಮಿಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಸ್‌ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ

- ಮಳಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸ್ಪ್ಲ್ಯೂ ಬೆಂಕ್ಸ್‌ಗಿರಬೇಕು
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೋಣೆಯ ಉಷಾಂಶದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಜೀನುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಂಕ್ಸ್‌ಗಿನ ನೀರಿಗೆ ನೇರಿಸಬೇಡಿ ಅದು ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ವಾಯು ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಸಿದಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರ್ಲಾರಿಗೆ
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕರಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನವಿಡಿ ೧೫೦ ರಿಂದ ೨೦೦ ಮಿಲಿ ನೀರು ನಾಕು
- ಉಟಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಉಟದ ನಂತರ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ
- ಅಗ್ನ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಕೆದಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ೧೦೦ ಮಿಲಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಿ, ಉಟದ ನಡುವೆ ಸಿಂ ಬೈ ಸಿಂ ಮಾತ್ರ, ನೀರು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಿ
- ಚಪಾತಿ, ಮೃದಾ ಅಥವಾ ಬೇಗ ಜೀಣವಾಗಿರ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಒಂದು ಸಿಂ ಬೈ ಸಿಂ ಬೆಂಕ್ಸ್‌ಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ

ವ್ಯಾದ್ಯಕೀಯ ಸಂಕಾಯ ಪದೆಯಲು ಇಂಟನ್‌ಎಂಬ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಗೂಗಲ್ ಅಥವಾ ಇನ್‌ವೆಡರಲ್ ಮುದುಕಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯಯಶ್ವಿಸಬೇಡಿ

ಅದು ವ್ಯಾಯಕ್ತಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಅಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇಂಟನ್‌ಎಂಬ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ರಾನ್ಸ್‌ರ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವ್ಯಾಪಲ್, ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಅನೇಕ ಮಾರಕ ಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಲಿಂಕ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ನಿಜವೆಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಕ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅನುಸರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ನೀವೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮುದುಕುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಬೆವರುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೊಷ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬುವುದು, ಆತಂಕ, ವ್ಯಾನಿಕ್ ಅಸ್ಪ್ರಸ್ತತೆಗಳು, ಭಯ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ನರ ಅಸ್ಪ್ರಸ್ತತೆಗಳು, ದೀಘ್ರ್ಯಾಕಾಲದವರೆಗೆ ನೀವು ದೀಘ್ರ್ಯಾಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಪ್ರಸ್ತತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು ಅದೇ ತಷ್ಟನ್ನು ಪ್ರನರಾವತ್ತಿಸಿದರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ೨೦ ರೋಗಗಳು

ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ತೆಜ್ಜರು ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು.